



Rene Horn

**freut sich auf das
Spitzenduell gegen
den AV 03 Speyer**

Nr. 90

26.03.2011

SV Obrigheim gegen AV 03 Speyer

26.03.2011 – 19.30 Uhr

Neckarhalle Obrigheim

Möge der Stärkere gewinnen!

Getragen von dieser Devise wird die Obri-
gheimer Mannschaft unter der Leitung
von Edmund Ehrmann und Oliver Caruso
in den entscheidenden Wettkampf gegen
den AV Speyer gehen.

In diesem Kontext sorgte ein Antrag des
Gegners AV 03 Speyer beim Bundesliga-
Klassenleiter für leichte Verwunderung.
Speyer hatte beantragt, den Kampfrichter,
Herrn Gerhard Sturm aus Rheinhausen-
Oberhausen für die Begegnung Obri-
gheim-Speyer zu entpflichten, da er aus
Baden-Württemberg stammt und es für ihn
deshalb zu noch schwierigeren Entschei-
dungssituationen kommen kann.

Herr Frank Schlizio, als Bundesliga-
Klassenleiter, und Karl Rimböck, als Ver-
antwortlicher für das Kampfrichterwesen
gaben diesem Antrag statt.

Zur Erinnerung:

Bei Herrn Sturm handelt sich um einen
Kampfrichter mit internationalen Lizen-
zen, der in Obrigheim bereits zahlreiche
schwierige Begegnungen souverän gelei-
tet hat und dessen Integrität außer Frage
steht.

Der Hinkampf Speyer-Obrigheim am
18.12.2010 wurde von einem Kampf-
richter aus Rheinland-Pfalz geleitet. Die
Obrigheimer Mannschaft legte getreu ih-
rer Devise selbstverständlich keinen Pro-
test ein.

Die vorentscheidende Begegnung St.
Ilgen gegen AV Speyer wurde am
05.03.2011 souverän durch einen
Kampfrichter aus Baden-Württemberg –
nämlich aus Obrigheim (!) – geleitet.

Der Antrag von Speyer sorgte in Obri-
gheim keineswegs für Verwirrung. Die Ob-
righeimer Mannschaft wird ihrem Motto
treu bleiben und dadurch dafür sorgen,
dass die Entscheidung auf der Gewichthe-
berbühne fällt und der Stärkere gewinnt.

Seien Sie dabei, unterstützen Sie ihre
Mannschaft und sorgen Sie so dafür, dass
die stärkere Mannschaft am 26.03.2011
SV Germania Obrigheim heißt!

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen Ihre

Hantelsblatt-Redaktion!

DER INHALT IM ÜBERBLICK

Begrüßung	Seite 4
Der AV 03 Speyer	Seite 8
Rückblick St. Ilgen	Seite 12
Punktequiz	Seite 18
Kurz notiert	Seite 20
Obrigheim-Speyer	Seite 21
Im Gespräch mit Rene Horn	Seite 22
5 Fragen an O.Caruso	Seite 26
Rückblick Oberliga	Seite 27
Rückblick Landesliga	Seite 30
Gewichthebertraining	Seite 34
Frauenpower	Seite 38
Scheibenschieber	Seite 40
Mastersinfo	Seite 43
Zahlen, Daten, Fakten	Seite 44
Leistungen im Überblick	Seite 46

IMPRESSUM

Herausgeber: SV Obrigheim, Abt. Gewichthe-
ben **Anschrift:** Im Rotletterle 5, 74847 Obri-
gheim **Redaktion:** C. Diemer, V. Hauß, T. Hauß,
J. Baumung **Mitarbeit:** W. Diemer, F. Hauß, K.
Ockert **Druck:** Metzger-Druck Obrigheim **E-**
Mail: hantelsblatt@gmx.de





Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fans des SVO und des AV Speyer, werte Gewichtheberfreunde aus nah und fern!

Im Namen des SV Obrigheim, Abteilung Schwerathletik, darf ich Sie zum Finale der Bundesliga Mitte in der Neckarhalle herzlich willkommen heißen und Ihnen einen spannenden Gewichtheberkampf der zurzeit besten Mannschaften Deutschlands versprechen.

Nachdem im Vorkampf der unsere Mannschaft für viele doch sehr deutlich in Speyer gewonnen hat, nicht nur durch das Loch von L. Blanke im Reißen, führen wir nun die Tabelle der Gruppe Mitte verlustpunktfrei an. Wir wissen, dass Speyer in Bestbesetzung und bei Abrufung des ganzen Potentials eigentlich nicht zu schlagen ist, doch dieses Wissen hatten wir auch im Dezember und wir konnten von der Nervosität der gegnerischen Mannschaft profitieren. Scheinbar ist der Druck in Speyer sehr hoch, man hat ja auch mit einer gewaltigen Summe von Fremdkapital die Mannschaft aufgerüstet, allein 3 Ausländerplätze hat sich Speyer erkaufte, dazu die beiden deutschen Spitzenheber J. Spieß und A. Velagic.

Die Voraussetzungen für einen spannenden Wettkampf sind gegeben. Was muss passieren, dass sich der SVO das Heimrecht für das Finale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft 2011 erkämpft?



Da in diesem Jahr die neue 3 Punkte – Regel eingeführt wurde, würde unseren Gewichthebern der Gewinn einer Disziplin, das Reißen oder Stoßen, schon genügen. Sollten unsere Heber sogar den Gesamtwettkampf gewinnen, dann würde man ungeschlagen ins Finale einziehen. Damit die Chancen für den SVO erhalten bleiben, wird auch wieder unser ausländischer Heber Jose Navarro an den Start gehen, zurzeit immer noch der Führende in der diesjährigen Bestenliste der gesamten Bundesliga.

Bereits im Heimkampf gegen St. Ilgen zeigte sich, dass die Heber nach einer kleinen Auszeit und diversen Verletzungen wieder sich ihrer Höchstform nähern, bestärkt und geführt von Trainer O. Caruso und der sportlichen Leitung mit E. Ehrmann an der Spitze.

Unsere jungen Heber Nico Müller und Matthäus Hofmann möchten sich mit Bestleistungen aus dieser Bundesligarunde verabschieden, Marco Frick scheint wieder fit zu sein, Waldemar Neufeld hat eine sehr gute Runde als Neuzugang gezeigt und die beiden Nationalheber Rene Horn und Jakob Neufeld werden sich kurz vor der Europameisterschaft auch in prächtiger Form befinden.

Sicher wird der 26.03.2011 einen der spannendsten Kämpfe in der Neckarhalle erleben, unabhängig vom Ausgang. Drücken wir sportlich fair allen Gewichthebern die Daumen, dass sie die von ihnen gewünschten Leistungen erbringen können!

Sollte der SV Obrigheim das Finale 2011 nicht erreichen, dann bleibt mir schon heute mich bei Ihnen für die Unterstützung in der abgelaufenen Runde zu bedanken und Sie für das kommende Jahr wieder einzuladen.

Mit sportlichem Gruß

Bruno Völker
Abteilungsleiter Öffentlichkeit und Verwaltung



Unser Gegner heute:

AV 03 Speyer

Endlich ist es soweit, der alles entscheidende Wettkampf um den Einzug ins Bundesligafinale steht an. Der Countdown auf der Speyrer Homepage ist nun fast abgelaufen, der Kartenvorverkauf ist so gut gelaufen, wie schon lange nicht mehr und die Euphorie ist riesengroß. Es ist alles vorbereitet für das Aufein-andertreffen der beiden zurzeit besten Bundesligamannschaften.

Am Ende wollen die Obrigheimer Fans natürlich etwas zu feiern haben wie bei der Hinrundenbegegnung in Speyer.

Der AV 03 Speyer wird da natürlich etwas dagegen haben und seinerseits versuchen, den Einzug ins Finale zu schaffen. Dafür müssen die Domstädter allerdings schon alle drei Punkte aus Obrigheim entführen, da der Hinkampf ja bekanntlich mit drei zu null an die Obrigheimer ging. Von den Relativpunkten liegt der Vorteil bei Speyer, da sie in jedem Wettkampf an ihre Leistungsgrenzen gingen und dabei auch immer einen ihrer ausländischen Starter einsetzten.



Ein weiterer Vorteil ist, dass Almir Velagic höchst wahrscheinlich den letzten Versuch des Wettkampfes haben wird. Obrig-

heim muss also mit vielen gültigen Versuchen eine entsprechende Leistung vorlegen. Almir Velagic wechselte ja bekanntlich vor der Saison von Obrigheim nach Speyer. Zu Beginn der Saison konnte er nach einer Operation noch gar nicht auf Punktejagd gehen. Erst im Vorrundenkampf gegen Obrigheim ging er erstmals für seinen neuen Verein an die Hantel. Damals allerdings nur in der Disziplin Stoßen. Inzwischen ist er wieder topfit und bereitet sich auf die Europameisterschaft im April vor.

Ebenfalls in der Vorbereitung auf die Europameisterschaft steckt Jürgen Spieß, der zweite aktuelle Nationalheber in Reihen des AV 03 Speyer. Viel wird daran liegen, in welcher Form er sich befindet, kann er doch auch im Stoßen Lasten jenseits der 200 Kilo-Marke bewältigen.



Mit Artyom Shaloyan steht ein Heber im Team, der mit den beiden vorgenannten Athleten an den Olympischen Spielen 2008 in Peking teilnahm. Er ist für seine konstant guten Leistungen um die 140 Relativpunkte bekannt.

Ähnlich einzuschätzen ist die Leistung von Hovhannes Amreyan. Er wurde im letzten Kampf gegen St. Ilgen verletzungsbedingt geschont, mit seinem Einsatz ist aber sicher zu rechnen.

Der Pechvogel des Vorkampfes aus Speyerer Sicht hieß Lars Blanke. Mit seinen drei Fehlversuchen im Reißen ebnete er den Obrigheimern den Weg zum Sieg. Diese Scharte möchte er natürlich gerne auswet-

zen. Er zeigte auch in den Folgekämpfen, dass es nur ein einmaliger Ausrutscher gewesen sein sollte.

Wer bei Speyer den Ausländerplatz besetzen wird ist bei der Vielzahl der ausländischen Starter beim AV 03 Speyer offen. Im Hinkampf kam der Armenier Georg Davtyan zum Einsatz. Er erzielte damals 163 Relativpunkte. In den letzten Begegnungen kam allerdings der Belgier Tom Goegebuer zum Einsatz. Mit seinen 157 Relativpunkten liegt er nur knapp hinter dem Ergebnis von Davtyan. Lassen wir uns also überraschen, wer heben wird. Der im Hinkampf im Reißen eingesetzte Marcel Schwarz wird wohl die Reservistenrolle einnehmen.



Eine ungarische „Geschäftsreise“

Die Verantwortlichen des AC Germania St. Ilgen witterten offensichtlich vor dem Wettkampf gegen den SV Germania Obrigheim Morgenluft und sahen eine Siegchance. Und was gäbe Schöneres für sie als dem ewigen Rivalen eine Niederlage beizubringen.

Nur so lässt sich erklären, dass sie, wie ihr sportlicher Leiter Andre Rohde es nannte, im Vorfeld des Wettkampfes alles versucht haben um die Obrigheimer in Sicherheit zu wiegen.

Gemeint ist damit die mehrfache Ankündigung von Offiziellen des AC St. Ilgen vor dem Wettkampf, dass ihr ungarischer Heber aus „geschäftlichen“ Gründen fehlen würde.

Wenn Andre Rohde schon länger als Verantwortlicher im Geschäft wäre, hätte er aber wissen müssen, dass sich Obrigheims sportliche Leitung unter der Führung von Edmund Ehrmann nicht so leicht aufs Glatteis führen lässt. Vor allen Dingen weil man in der Vergangenheit von St. Ilgen einiges in dieser Richtung gewohnt war.

Es kam dann so wie von Obrigheimer Seite vermutet: Die Geschäftsreise von Gabor Vaspöri führte ihn direkt in die Neckarhalle, wo er seinem Beruf, nämlich dem Gewichtheben nachging.

Teilweise stimmte so die Ankündigung der Verantwortlichen vom AC St. Ilgen, nämlich die, dass er geschäftlich unterwegs ist.

Dieser Winkelzug des AC St. Ilgen bescherte den rund 700 Zuschauern letztendlich einen äußerst spannenden Wettkampf. Bevor jedoch die Athleten an die Hantel griffen, hatte das Entertainment Team um

Mario Horvat und Thorsten Hauß für Stimmung in der Halle gesorgt.

Passend zur Faschingszeit heizten die Hausemer Blechblossguggis mit ihrer Guggenmusik lautstark den Zuschauern ein. Danach schloss das Obrigheimer Männerballett, verstärkt von 5 Mädels, das Vorprogramm ab.

Nach der einzigen weiblichen Heberin des Abends, Ivonne Rhode, musste Obrigheims jüngster (Jahrgang 1995) und leichtester Heber (54 kg Körpergewicht) Adrian Müller zu seinem zweiten Wettkampf insgesamt und seinem ersten Auftritt in heimischer Halle antreten.



Er hatte die Aufgabe für den noch leicht angeschlagenen Marco Frick das Reißen zu absolvieren. Das tat er dann souverän und abgeklärt, wie wenn es das ...



... Selbstverständliche von der Welt wäre vor dieser Zuschauerkulisse zu heben.

Adrian hatte nicht nur 3 gültige Versuche, sondern steigerte auch seine Reiß-Leistung vom Langen-Wettkampf um 8 kg, was ihm 39,5 Relativpunkte einbrachte.

Ebenso so sicher agierte Adrians Bruder Nico Müller. Er war im Vorfeld leicht angeschlagen und hatte beim Wettkampf gegen Langen pausiert.



Sechs gültige Versuche, eine Zweikampfleistung von 274 kg und 131 Relativpunkte zeigten, dass Nico auf einem sehr guten Weg ist.

Sage und schreibe 26 Relativpunkte mehr als beim Langen-Wettkampf brachte der nächste Obrigheimer Youngster Matthäus Hofmann in die Wertung.



Ebenso wie die Gebrüder Müller gelang es ihm einen fehlerfreien Wettkampf abzuliefern und mit einer Zweikampfleistung von

281 kg 113,6 Relativpunkte in die Wertung zu bringen.

Marco Frick trug mit 3 gültigen Stoßversuchen 60 Relativpunkte zum Mannschaftsergebnis bei.

Er konnte verletzungsbedingt nur stoßen und wurde, wie bereits erwähnt, im Reißen von Adrian Müller vertreten.

Einem Heber aus der „alten“ Garde gelang, wie den Jungen, das Kunststück fehlerfrei zu bleiben. Jakob Neufeld, dem man bei jedem Versuche ansieht wie sehr es ihm Spaß macht in und für Obrigheim Gewichte zu heben, lieferte mit einer Zweikampfleistung von 319 kg einen Topwettkampf ab. Die sich daraus ergebenden 165 Relativpunkte bedeuteten die beste Leistung an diesem Abend.



Sein Nationalmannschaftskollege Rene Horn stellte ebenfalls seine Spitzenklasse unter Beweis. Im Reißen misslang ihm zwar der dritte Versuch mit einer Last von 156 kg, aber im Stoßen schaffte er mit 205 kg die Tageshöchstlast.

Mit seinen 158 Relativpunkten war er zweitbesten Heber des Abends.

Der Senior im Team Waldemar Neufeld (Jahrgang 1978) hatte sich ja bekanntlich Ende Januar zu Hause den Fuß vertreten. Das zwang ihn dazu beim Langen-Wettkampf zu pausieren.



Er bewies wie wertvoll er für die Mannschaft ist. Trotz der vorangegangenen Verletzung und trotz zwei Fehlversuchen im Reißen gelang es ihm mit 330 kg im Zweikampf seine Rundenbestleistung von 129 Relativpunkten einzustellen.



Der Wettkampf selbst entwickelte sich zu einem wahren Krimi, der sich hier nur schwer beschreiben lässt. Die Führung wechselte ständig und lange Zeit sah es so aus, als würde St. Ilgen die Obrigheimer in ernsthafte Bedrängnis bringen können.

Aber gerade in dieser Phase zeigte sich wieder einmal die mentale Stärke der Obrigheimer Mannschaft.

Die Mannschaft des AC St. Ilgen hatte mit 10 Fehlversuchen mehr als 25 % ihrer Versuche ungültig.

Im Gegensatz dazu brachte es die Obrigheimer Mannschaft mit 3 Fehlversuchen auf eine Quote von knapp über 8 % beim Anteil der Fehlversuche.

Die Leistung der Obrigheimer Mannschaft bei diesem Wettkampf gibt Hoffnung, dass sie der eigentlich nach der Papierform übermächtigen Speyerer Mannschaft Paroli bieten kann.

..und es würde ja der Gewinn einer Teildisziplin reichen!

Nicht unerwähnt bleiben darf das wieder einmal überaus faire Obrigheimer Publikum. Die eigene Mannschaft wurde natürlich mehr unterstützt als der Gegner, aber trotz des engen Wettkampfes blieben Störungen bei Versuchen der gegnerischen Mannschaft, wie anderswo schon erlebt, aus.

Die Obrigheimer Gewichtheber wünschen sich und sind überzeugt davon, dass das auch beim alles entscheidenden Wettkampf gegen Speyer so sein wird!

**Seien Sie unser 7. Mann
und helfen Sie mit das Unmögliche möglich zu machen!**



Jose Navarro wird Obrigheim gegen den AV Speyer wieder tatkräftig unterstützen und wichtige Punkte zum Obrigheimer Ergebnis beisteuern.



Eine paar Kilo mehr als geplant mussten die Obrigheimer Gewichtheber auflegen um den Gegner St. Ilgen in Schach zu halten. Nichts desto trotz stellten die Tippteilnehmer wieder einmal ihr Fachwissen unter Beweis. Sage und schreibe 25 Tipper lagen mit einer Abweichung unter 5 Punkten sehr nahe am Endergebnis und bei mancher Preisverteilung musste das Los entscheiden. Nicht ausgelost werden musste der erste Platz. Die Gewinnerin schaffte es das Kunststück das Ergebnis punktgenau vorauszusagen.

Das kommt sicherlich auch daher, dass

Frau Dahms aus Trienz seit Jahren Dauergast bei den Obrigheimer Gewichthebern ist und sich somit bestens auskennt.



Mannschaftsleistung 796,1 Punkte			
Teilnehmer: 154 (ca. 24% der Zuschauer)			
Abweichungen:			
über 100 Punkte	0	(0,0% der Teilnehmer)	
50 bis 100 Punkte	13	(8,4% der Teilnehmer)	
10 bis 50 Punkte	68	(44,2% der Teilnehmer)	
0 bis 10 Punkte	73	(47,4% der Teilnehmer)	
Höchster Tipp: 893,4		Niedrigster Tipp: 703,4	
Teilnehmer mit der weitesten Anreise:		Marion Stecher, Guldental	
	Gewinner	Punkte	Gewinn
1	C. Dahms, Trienz	796,1	Gutschein f. Torte 40 €
2	P. Bukowski, Obrigheim	796,0	2 Konzertkarten
3	A. Mackmull, Auerbach	795,0	20 € Gutschein
4	R. Schnörr, Elztal	795,0	Lederschreibmappe
5	K. Somogy, Asbach	798,0	Lederkulturtasche
6	T. Scheck, Obrigheim	798,0	Sporttasche
7	D. Mackmull, Muckental	798,0	Motorradbuch
8	K. Uhrig, U-Dielbach	794,0	Schreibset
			Spender
			Cafe „Rebstöckle“
			„Sing a Song“
			Bike Zerahn Trienz
			HUK-Büro Hülser
			HUK-Büro Hülser
			HUK-Büro Hülser
			HUK-Büro Hülser





SV Germania Obrigheim 1897 e.V.



AV 03 Speyer e.V.

Bundesliga Gewichtheben seit: 1990

„Eigengewächse“ im Bundesligakader: 4

Mannschaftsbestleistung: 1020,9 Punkte
(26.03.2003)

5-Jahres Rückblick:

Saison **2005/06:**

2. Platz Bestleistung: 748,0 Punkte

Saison **2006/07:**

1. Platz Bestleistung: 823,0 Punkte
Deutscher Vizemeister

Saison **2007/08:**

1. Platz Bestleistung: 967,2 Punkte
Deutscher Mannschaftsmeister

Saison **2008/09:**

3. Platz Bestleistung: 791,8 Punkte

Saison **2009/10:**

1. Platz Bestleistung: 854,5 Punkte

Saison **2010/11:** (Stand 17.03.2011)

1. Platz Bestleistung: 900,9 Punkte

Bundesliga Gewichtheben: 2004 -2007
seit 2009

„Eigengewächse“ im Bundesligakader: 0

Mannschaftsbestleistung: 893,6 Punkte
(05.03.2011)

5-Jahres Rückblick:

Saison **2005/06:**

6. Platz Bestleistung: 680,4 Punkte

Saison **2006/07:**

5. Platz Bestleistung: 581,4 Punkte

Saison **2007/08:**

Keine Teilnahme!

Saison **2008/09:**

Keine Teilnahme!

Saison **2009/10:**

2. Platz Bestleistung: 808,2 Punkte

Saison **2010/11:** (Stand 17.03.2011)

2. Platz Bestleistung: 893,6 Punkte



Vor dem entscheidenden Gipfeltreffen gegen Speyer hat sich die Handelsblatt-Redaktion mit unserem Nationalheber Rene Horn unterhalten, um ihnen, liebe Fans, den jungen und sympathischen Sportler etwas näher vorzustellen.



Rene, wie fit bist du derzeit im Hinblick auf das entscheidende Duell gegen den großen Favoriten und selbsternannten deutschen Meister aus Speyer? Wie läuft das Training?

Für das Duell gegen Speyer bin ich eigentlich gut gerüstet. Ich wiege schon längere Zeit konstant über 103 kg und das macht sich auch in den Trainingsergebnissen bemerkbar, d.h. alle sogenannten Zubringer-Übungen gehen voran und ich denke, dass ich am 26. März dann auch die dementsprechende und notwendige Leistung abrufen kann. Ich werde auf jeden Fall mein Bestes für einen möglichen Erfolg geben.

Du hast zwei große Ziele für diesen Wettkampf! Einmal mit der Mannschaft das Finale zu erreichen und zum anderen die Qualifikation für die EM in Russland. Welche Lasten musst du heben und wie optimistisch bist du, die geforderte Leistung zu erreichen?

Also als Qualifikationsnorm brauche ich 375 kg im Zweikampf, das wären 163 im Reißen und 212 im Stoßen. Ich denke, dass diese Zahlen durchaus zu realisieren sind und hoffe natürlich, dass dies dann auch für den Einzug ins Finale reichen wird.

Wie zuversichtlich bist du, dass die Leistung der Mannschaft ausreichen wird, um zumindest eine Disziplin gegen Speyer zu gewinnen und damit ins Finale einzuziehen?

Speyer ist der absolut stärkste und gefährlichste Gegner in unserer Gruppe, keine Frage. Aber der Kampf David gegen Goliath hat wie jeder weiß auch ein überraschendes Ende genommen. Wir dürfen uns deshalb nicht einschüchtern lassen, uns auf unsere Stärken besinnen und wir müssen und werden kämpfen bis zum Umfallen. Dann können das Unmögliche vielleicht doch schaffen. Am Willen wird es nicht fehlen und was mit der richtigen Einstellung alles möglich ist, haben wir bereits einmal bewiesen.

Was machst du am 7. Mai 2011?

Einen guten Wettkampf im Finale um die Deutsche Meisterschaft in eigener Halle in Obrigheim!!!!!!

Für den Wettkampf gegen Speyer bekommst du ja große Unterstützung aus deiner Heimat. Deine Familie und Freunde kommen extra mit einem Bus aus Frankfurt/Oder angereist. Was bedeutet das für dich? War deine Familie



schon mal bei einem Wettkampf von dir in Obrigheim?

Aus Frankfurt/Oder kommen meine Eltern, der Bus kommt aus der Region. Natürlich ist es mir sehr wichtig, wenn Freunde und die Familie hier sind. Sie unterstützen mich immer und pushen mich regelrecht nach oben. Dass meine Eltern kommen ist natürlich etwas ganz besonderes, zumal ich sie zu Weihnachten das letzte Mal gesehen habe. Sie waren früher eigentlich immer bei meinen Wettkämpfen dabei. Sogar 2005 bei der Junioren WM in Busan/Südkorea haben sie mich vor Ort unterstützt.

Du warst die letzte Runde fast komplett verletzt. Wie schlimm war das für dich? Und wie beurteilst du aus deiner Sicht den Verlauf der aktuellen Runde für dich und die Mannschaft?

Ich konnte letzte Runde leider nur den ersten Kampf heben, der aber wirklich sehr gut war. Deshalb habe ich mich natürlich umso mehr geärgert, dass ich dann nicht mehr mitmachen konnte. Ein kleiner Trost war, dass wir es trotzdem ins Finale geschafft haben. Wobei das wiederum sehr schwer für mich war, denn in Neuhardenberg, so nahe an meiner Heimat und in einer solchen Halle nicht heben zu können, fiel mir wahrlich nicht leicht. Ich hab aber trotzdem versucht, die Mannschaft so gut es ging zu unterstützen. Der Verlauf der aktuellen Runde könnte gar nicht besser sein. Wir haben jeden Kampf gewonnen, wobei der 3:0 Sieg in Speyer der wohl spektakulärste und wichtigste Erfolg war.

Nachdem Almir vor der Runde nach Speyer gewechselt ist, hast du den Part mit den schweren Gewichten übernommen und du avancierst mehr und mehr zum Publikumsliebbling. Wie fühlt man sich da bzw. beschreibe mal das Gefühl, in Obrigheim in der Neckarhalle auf der Bühne zu stehen.

Das ist natürlich eine tolle Sache, wenn man den letzten Versuch der Veranstaltung hat. Und wenn der dann noch über den Ausgang des Wettkampfes entscheidet, ist das natürlich das Größte und ein überwältigendes Erlebnis. Ja, wie beschreibt man das Gefühl in der Neckarhalle zu heben. Ich bin ja einer der letzten, der aus dem Aufwärmraum nach oben kommt. Wenn ich vorher unten sitze und die Wände wackeln, das ist kein Witz, dann ist das schon ein Gänsehaut-Feeling. Wenn man dann den Weg zur Bühne geht und die Halle tobt, man fünf Sekunden später an die Hantel greift, alles mucksmäuschenstill ist und man eine Stecknadel fallen hören könnte, ist das einfach der Hammer und kaum in Worte zu fassen.

Man merkt, dass du mehr und mehr in deiner Rolle aufgehst. Kann man sagen, dass du endgültig in Obrigheim angekommen bist?

Ja ich denke schon, dass ich angekommen bin. Ich fühle mich sehr wohl, und trotz der langen Verletzung im letzten Jahr hat man mich weder unter Druck gesetzt noch irgendetwas anderes, weder von Seiten des Vorstandes noch der Fans. Ich bin dankbar, dass ich in Obrigheim heben darf.





Warum hebt ein Rene Horn ausgerechnet in Obrigheim und vor allem warum wird er auch weiter für Obrigheim heben?

Nur des Geldes wegen. Nein, also wie schon gesagt, an jedem Wettkampf ist die Halle voll. Zu jedem Auswärtskampf kommen ein oder zwei Busse Fans mit, es ist also nie langweilig. Und nach dem Wettkampf macht es auch mehr Spaß mit den Fans zu feiern als allein.

Du bist Sportsoldat bei der Bundeswehr. Wie sehen deine privaten Planungen aus und welche sportlichen Ziele verfolgst du im Einzel und mit der Mannschaft?

Meine privaten Ziele sind „ein Baum pflanzen, ein Haus bauen und Kinder bekommen“. Bei den sportlichen Zielen steht natürlich ganz oben die Teilnahme an den Olympischen Spielen in London. Und mit der Mannschaft möchte ich Deutscher Meister werden (und natürlich selber dabei mitheben), wenn möglich schon 2011.

Was können die Obrigheimer am Besten?

Wettkämpfe ausrichten, Wettkämpfe "leben" und danach natürlich Parties feiern.

Klappt das Bad'nerlied mittlerweile fehlerfrei?

Nein, leider noch nicht. Ich werde jedoch sicherlich noch die eine oder andere Gelegenheit haben, um es zu üben.

Was willst du dem Publikum in Obrigheim noch sagen?

Bleibt wie ihr seid. Laut, positiv verrückt und mit Herz und Seele dabei!!!!!!



Vielen Dank, Rene, für das Interview und weiterhin viel Erfolg.



... an den neuen Mannschaftsbetreuer Oliver Caruso

Seit dieser Saison kümmert sich der ehemalige Weltklassegewichtheber und aktuelle Landestrainer des Baden-Württembergischen-Gewichtheberverbandes neben Edmund Ehrmann um die Geschicke der Obrigheimer Bundesligamannschaft. Dies nahm die Hantelblatt-Redaktion zum Anlass, gemeinsam mit Oliver Caruso auf dessen erste Bundesliga-Saison als Mannschaftsbetreuer zurückzublicken.

Die erste Saison als Mannschaftsbetreuer neigt sich dem Ende zu. Wie fällt ein erstes Fazit für dich aus?

Bisher ist es sehr gut gelaufen. Es wurden trotz ein paar kleinerer Verletzungen alle Begegnungen gewonnen. Höhepunkt war natürlich der Sieg im Kampf beim ärgsten Rivalen AV 03 Speyer. Es war toll, wie sich alle Athleten in den Dienst der Mannschaft gestellt haben und dieser großartige Erfolg erreicht wurde. Alles in allem bin ich sehr zufrieden.

Seit Januar stehen mit Nico Müller, Matthäus Hofmann und Adrian Müller drei Heber im Bundesligateam, die direkt von dir trainiert werden. Wie stolz macht das?

Ich bin sehr froh, dass in Obrigheim der Weg bestritten wird, der Jugend eine Chance zu geben. Die Athleten danken es mit viel Trainingsfleiß und Disziplin. Sie erkennen, dass Obrigheim ein attraktiver Verein ist, in dem Perspektive vorhanden ist. Und dies zahlen sie mit guten Leistungen zurück. Wenn man daran als Trainer

natürlich einen direkten Anteil dran hat, macht das schon stolz.

Wie sehr zitterst du mit, wenn deine Athleten an die Hantel gehen?

Ich bin da schon sehr nervös, mehr als wenn ich selbst gehoben habe. Diese Nervosität lasse ich mir äußerlich natürlich nicht anmerken, damit sich das nicht auf die Heber überträgt. Nach dem Wettkampf bin ich dann auch richtig müde und kaputt. Wenn diese Nervosität und Leidenschaft nicht da wäre, wäre ich total fehl am Platze.

Juckt es denn nicht manchmal schon noch in den Fingern?

Mit etwas Training würde es sicher noch für die Bundesliga reichen, aber durch die berufliche Situation bleibt hier natürlich sehr wenig Zeit, um selbst noch ein ordentliches Training durchzuführen. Außerdem habe ich mir mit der Betreuung der jungen Athleten eine neue Aufgabe gesetzt, die ich dadurch vernachlässigen müsste. Ich hatte eine sehr erfolgreiche Gewichtheberkarriere und das soll den Leuten so in Erinnerung bleiben.

Und dann natürlich die Frage, wie der alles entscheidende Wettkampf gegen Speyer ausgeht?

Die Taktik möchte ich hier natürlich nicht offen legen. Ich kann nur so viel sagen, dass die Heber alle gut vorbereitet und fit sind. Es wird ein enger und spannender Wettkampf werden, bei dem wir am Ende hoffentlich den einen nötigen Punkt gewonnen haben.



Obrigheim II gegen Heinsheim II
480,8 : 406,0

Das Neckartalderby Obrigheim II gegen den Heinsheim II hielt, was es versprach. Die Zuschauer erlebten eine intensiv geführte Begegnung, in der die in Bestbesetzung angetretenen Gäste alles daran setzten, den Gastgebern zumindest einen Punkt abzujagen. Auch die Hochrechnung entsprechend der Meldeversuche sprach zugunsten der Gäste, doch letztlich mussten sie der größeren Physis und dem Einsatzwillen der Gastgeber Tribut zollen. Ungeachtet aller personellen Probleme absolvierten diese Versuch um Versuch gültig und am Ende stand ein unerwartet deutlicher 480,8 zu 406,0 Erfolg, der trotz des hohen Leistungsniveaus ohne einen einzigen Fehlversuch zustande kam.



Das Team gegen Heinsheim

Doch der Erfolg wurde den Germanen nicht leicht gemacht. Die Heinsheimer präsentierten sich als der erwartet starke Gegner, der sich mit aller Macht gegen eine Niederlage stemmte. Die Obrigheimer mussten teilweise Schwerstarbeit verrichten, um letztlich als Sieger festzustehen. Besonders hart umkämpft war das Reißen,

bei dem erst die letzten Versuche knapp zugunsten der Gastgeber entschieden. Im Stoßen waren die Germanen etwas im Vorteil, da sie als die „schwerere“ Mannschaft auch die höheren Lasten bewegten und somit den Wettkampfverlauf besser kontrollieren und leichter auf die Leistungen des Gegners reagieren konnten. Das führte dazu, dass die von Mannschaftsbetreuer Steffen Schäfer und Trainer Volker Hauß bestens eingestellten Athleten auch aus der zweiten Teildisziplin als verdienter Sieger hervorgingen.



Die damit verbundenen drei Siegpunkte bewirkten, dass sich die Mannschaft bereits vor dem letzten Wettkampf gegen Durlach zum Meister der Oberliga Baden-Württemberg kürte.

Als Bester eines sehr ausgeglichenen Teams erwies sich „Mister Zuverlässig“ Karsten Kluge, der sich weiter steigerte und im Reißen 120 und im Stoßen 152 kg zur Hochstrecke brachte. Der Lohn war mit 100,6 Punkten erstmals wieder eine 3-stellige Punktzahl. Eine tolle Vorstellung bot Andre Hemmann, den 107 kg im Reißen und 128 kg im Stoßen zu einer neuen Rundenbestleistung von 87,0 Punkten führten. Dem stand Jan Baumung mit 84,2 Punkten nur unwesentlich nach. Er steigerte sich auf die neuen Rundenbestleistungen von 118 bzw. 138 kg. Wegen des kurzfristigen Ausfalls von Kevin Ockert (erkrankt) und Adrian Müller (Bundesliga-Einsatz) musste Thorsten Hauß entgegen dem ursprünglichen Plan in beiden Disziplinen ran. Er, der wegen seiner Handgelenksprobleme kein Reißen



trainieren kann, absolvierte somit erstmals nach dem Bundesliga-Finale im Mai letzten Jahres wieder einen Reiß-Wettkampf. Und dass er es noch kann wird durch bezwungene 124 kg belegt. Im seiner Paradedisziplin Stoßen ließ er dann die Tageshöchstlast von 161 kg folgen, wodurch er 83,0 Punkte zum Mannschaftsergebnis beitrug. Großen Respekt verdient auch die Leistung von Daniel Pischzan, der kämpferisch wie immer 70,0 Punkte erzielte und dabei 126 bzw. 152 kg über dem Kopf fixierte. Ebenfalls neue Bestleistungen erzielte der kurzfristig ins Team gerückte deutsche B-Jugendmeister Philipp Hülser. Aufgrund seiner 77 bzw. 100 kg sammelte er insgesamt 56,0 Punkte für seine Mannschaft.

Mannschaft und Betreuer bejubeln die Meisterschaft:



SV Germ. Obrigheim II
Oberligameister 2011

Bester Gästeheber war Kai Wittmann mit 80,0 Punkten, gefolgt von Kevin Kübler (75,0), Erik Kübler (71,0), Ralf Fein (70,0), Daniel Ehemann (60,0) und Tobias Krauter (50,0).

Tabelle Oberliga

1. SV Germ. Obrigheim 2	21 : 0
2. SV Flözlingen	12 : 6
3. TSV Heinsheim 2	6 : 12
4. KSV Durlach 2	5 : 13
5. SC Pforzheim	4 : 17

Was steht an?

02.04.11 Obrigheim 2 – Durlach 2

Obwohl die Begegnung mit Durlach nur noch statistische Bedeutung hat, wird diese Begegnung seitens der Obrigheimer sehr ernst genommen. Die Mannschaft ist als Titelverteidiger ins Rennen gegangen und es ist ihr fester Wille, diese Runde ungeschlagen und ohne Punktverlust zu beenden. Im Anschluss an den Wettkampf will der erneute Titelträger gemeinsam mit den Fans die Meisterschaft in der Oberliga Baden-Württemberg feiern.



Sie hatten den Wettkampf fest im Griff:

Sprecher: Werner Diemer
Schreiber: Bruno Völker
PC-Bediener: Mario Horvath



Ladenburg 2 gegen Obrigheim 3 187,5 : 247,0

Nachdem in der Vergangenheit meist der Kampf gegen den Abstieg im Vordergrund stand, ist die Landesliga-Mannschaft des SV Germ. Obrigheim diesmal dabei, die beste Platzierung der letzten Jahre zu erkämpfen. Der mit dem Waldhof-Sieg eroberte 2. Tabellenplatz konnte mit einem ungefährdeten 247,0 zu 187,5 Erfolg in Ladenburg gefestigt werden. Sowohl das Reißen als auch das Stoßen und somit auch der Zweikampf wurden eine Beute der Gäste, wodurch weitere drei Punkte dem Germanen-Konto zugebucht werden konnten. Ein toller Erfolg für das mit einem Durchschnittsalter von knapp siebzehn Jahren noch sehr junge Team. Der erste Block war mit Patrick Ehrmann, Philipp Hülser und Michèl Dörr und der zweite mit Leah Kratschmann, Carolin Kretz und Alisha Seufert besetzt. Volker Hauß stand für den Fall eines engen Kampfverlaufs für die Disziplin Stoßen zum Einsatz bereit.



In Ladenburg erfolgreich

Eine Besonderheit am Rande: Die Begegnung war auch geprägt von Frauen-Power, denn erstmals war die Hälfte beider Teams

mit weiblichen Athletinnen besetzt, sodass bei den 2. Blöcken ausschließlich weibliche Akteure auf der Bühne standen.

Mit 53,0 Punkten war Leah Kratschmann erneut punktbeste Heberin. Die 15-jährige überzeugte mit der neuen Reißbestleistung von 47 kg und guten 55 kg im Stoßen. Auf 47,0 Punkte brachte es Philipp Hülser. Der deutsche Jugendmeister brachte im Reißen 75 und im Stoßen 90 kg zur Hochstrecke. Mit neuen Bestleistungen glänzte die 16-jährige Alisha Seufert. 52 kg im Reißen, 70 kg im Stoßen und 42,0 Relativpunkte lauten jetzt ihre aktuellen persönlichen Rekorde. Für jeweils 40,0 Punkte standen Carolin Kretz, die 41 bzw. 56 kg über dem Kopf fixierte und Patrick Ehrmann, der wegen leichter Knieprobleme verhalten hehend 70 bzw. 85 kg in die Wertung brachte. Etwas Pech hatte Michèl Dörr (62 bzw. 87 kg), der auf Grund zweier Fehlversuche diesmal bei 25,0 Punkten hängen blieb. Außer Konkurrenz erzielte Dennis Reiß im Reißen 62 und im Stoßen 85 kg. Beste Ladenburger waren Martha Roß und Carolin Schwebler mit jeweils 45,0 Punkten, gefolgt von Miriam Rainer (41,0), Patrick Tussing (30,0) und Sven Walter (26,5).

Obrigheim 3 gegen Weinheim 2 186,2 : 284,7

Der Terminkalender ließ der Landesliga-Mannschaft des SV Germ. Obrigheim keine Verschnaufpause. Bereits den dritten Samstag in Folge war das Kretz-Team im Einsatz und musste sich diesmal mit der 2. Mannschaft des AC Weinheim auseinandersetzen. Vorrangiges Ziel war eigentlich, mit einem Sieg gegen den bisherigen Tabellenletzten den 2.



Tabellenplatz sicher zu stellen. Doch in Anbetracht der personellen Situation und nach einem Blick auf die Mannschaftsaufstellung der Gäste musste man diese Erwartungen deutlich zurückschrauben. Spätestens da war klar, dass man das Fehlen von Ralf Eicher, Patrick Ehrmann und Philipp Hülser würde nicht ausreichend kompensieren können. Trotz der deutlichen 186,2 zu 284,7 Niederlage präsentierte sich das Team sehr engagiert und vermochte doch einige vielversprechende Akzente zu setzen.



Dazu zählt mit Sicherheit der Auftritt der weiblichen Athletinnen. Die 15-jährige Leah Kratschmann lag mit 45 kg im Reißen und 55 kg im Stoßen sowie 55,0 Relativpunkten wiederum im Bereich ihrer Bestmarken. Gleiches gilt für die ein Jahr ältere Alisha Seufert (41,0 Punkte), die sich im Reißen auf 54 kg verbesserte und im Stoßen 68 kg nach oben bewegte. Carolin Kretz stellte erneut ihre Zuverlässigkeit unter Beweis und verbuchte exakt 37,0 Punkte. Dafür musste sie 40 bzw. 54 kg über dem Kopf fixieren. Bei der männlichen Fraktion setzte sich der 16 Jahre alte Michèl Dörr (36,0 Punkte) mit den neu-

en Bestleistungen von 68 kg im Reißen und 92 kg im Stoßen besonders in Szene. Kurzfristig zum Einsatz kamen Dennis Reiß und Walter Kretz. Ersterer bezwang im Reißen 70 kg und steigerte sich im Stoßen auf 91 kg (gleich 7,7 Punkte) und Obrigheims erfolgreichster Mastersheber Walter Kretz (9,5 Punkte) ließ im Reißen 52 und im Stoßen 73 kg auflegen.

Beste Heberin der Gäste war Obdulia Blesing mit 61,0 Punkten, gefolgt von Ute Hehl (58,0), Nils Werner (54,2), Andreas Speiser (47,0), Monika Pipke (45,0) und Alexander Grabo (19,5). Trotz dieser Niederlage halten die Germanen weiterhin Platz 2, da der härteste Verfolger Waldhof parallel dazu gegen Ladenburg die Punkte abgeben musste.

Tabelle Landesliga Nord

1. KSV Mannheim
2. SV Germ. Obrigheim 3
3. TV Waldhof
4. AC Weinheim 2
5. ASV Ladenburg 2



Mannschaftsführer Walter Kretz sorgt für Getränke

Was steht an?

12.03.11 Weinheim 2 – **Obrigheim 3**
09.04.11 **Obrigheim 3** – Ladenburg 2



Heute steht der Spitzenkampf in der Bundesliga Mitte an. Die Zuschauer werden wieder absolute Topleistungen der Athleten zu sehen bekommen. Doch wie bereitet sich ein Sportler auf so einen Wettkampf vor, bzw. welche Grundlagen müssen geschaffen werden, um solche Spitzenleistungen abzurufen.

Bei dem Großteil der Athleten, die heute auf der Bühne stehen, hat das Gewichtheben schon in der frühen Kindheit begonnen. Im Alter von 8-10 Jahren steigen die meisten ein. Aber statt mit hohen Lasten zu trainieren, wird viel Wert auf das **Techniktraining** gelegt. Es beinhaltet vor allem das Erlernen, Vervollkommen und Stabilisieren der Gewichthebertechniken. Ergänzt wird das Training durch Übungen zum Erhöhen der Schnelligkeit, wie zum Beispiel: Sprint, Ballschocken, Schlussdreisprung und Sternlauf. Da sich die Grundschnelligkeit eines Menschen im Alter von 8-13 Jahren herausbildet, wurden diese Übungen mit in das Wettkampfprogramm der Jugend C (13-14 J.) und D (11-12 J.) integriert.



Für die Kinder und jugendlichen Anfänger ist es wichtig, vor Beginn ihrer leistungssportlichen Karriere sich mit viel Fleiß

und häufigem Üben eine optimale und wettkampfstabile Technik anzueignen. Das Üben mit relativ leichten Gewichten und vielen ergänzenden, vielseitigen Übungen soll die Körpersysteme nicht unnötig belasten, da der junge Anfänger sich sowieso in einer anabolen Phase (Pubertät) befindet und verständlicherweise noch weit von seinen maximalen Belastungsmöglichkeiten entfernt ist.



Aber bereits in dieser Phase wird das Training anhand von Trainingsplänen gestaltet. Üblich ist in diesem Alter ein Trainingsplan von 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche. Spätestens ab der Jugend B (15-16 J.) wird begonnen, sich mittels Trainingsplänen gezielt auf Wettkämpfe vorzubereiten. Dabei wird das Training in Phasen bzw. Zyklen eingeteilt. Die längste Phase ist der **Mehrjahresplan**. Er weist in der Regel einen Zyklus von 4 Jahren aus. Da es sich im Gewichtheben bekannterweise um eine Olympische Sportart handelt, basiert dieser Zeitrhythmus auf einem Olympiazzyklus. Dieser Mehrjahresplan ist selbstverständlich auch auf den Nachwuchsbereich zu übertragen. Schwerpunkte dieser Mehrjahresplanung sind:

- Körpergewichtsentwicklung
- Leistungsentwicklung
- Gegnerkartei



- Umfeldbedingungen

Diese Phase dient zum langfristigen Leistungsaufbau eines Gewichthebers.

Auf das jeweilige Kalenderjahr bezogen wird ein so genannter **Jahresplan** erstellt. Er bezieht alle strategischen Überlegungen für eine optimale Leistungsentwicklung im Jahresverlauf mit ein, wie z.B.

- Festlegung der Hauptwettkämpfe
- Festlegung von Jahresurlaub und wichtigen schulischen und beruflichen Terminen
- Ausweisung von Trainingslager
- Festlegung der Schwerpunkte zur Verbesserung der Technik
- Festlegung der Trainings-Periodisierung

Die Feingliederung des Jahresplanes wird mit Makrozyklen vorgenommen. Als **Makrozyklus** (MAZ) kann man einen kompletten Trainingsabschnitt bezeichnen. Die Dauer eines MAZ wird nach Altersbereich, Bedeutung des Hauptwettkampfes und Stellung im Jahr differenziert und beinhaltet einen Zeitraum von 10-20 Kalenderwochen. Die Erstellung des Makrozyklus als erster Schritt im Bereich der Erstellung eines Trainingsplans ist als wichtigster Schritt zu bezeichnen. Nach gemeinsamer Analyse vorhandener Trainingsdaten mit dem Athleten wird die inhaltliche Ausgestaltung des Makrozyklus zu einer der wichtigsten Aufgaben, um eine planmäßige Leistungsentwicklung zu ermöglichen.

Ein Makrozyklus setzt sich aus der Grundlagenphase (GLP), der Aufbauphase (ABP) und der Leistungsausprägungsphase (LAP) zusammen. Folgende Inhalte sind charakteristisch für die einzelnen Phasen:

Grundlagenphase:

- Entlastung und Reizwechsel zum vorangegangenen Zyklus
- Erhöhung des Funktionsniveaus des Herz- Kreislaufsystems zur Vorbereitung der Aufbauphase
- hoher Anteil eines allgemeinen sportartgerichteten Trainings (allgemeines Muskelkrafttraining, Sports Spiele, Athletik)
- Reduzierung des Anteils des speziellen Trainings auf Hauptübungen zur Kraftentwicklung bei niedrigen Lasten und hohen Wiederholungen
- Dauer: bis zu 6 Wochen

Aufbauphase:

- Reduzierung des Anteils des allgemeinen Trainings auf individuelle Schwerpunktübungen,
- Dominanz des speziellen Trainings bei hohem Umfang
- Maximal- und Schnellkrafttraining steht zur Entwicklung der dominanten Leistungsvoraussetzungen im Mittelpunkt des Trainings bei Realisierung eines größeren Anteils im Techniktraining
- Dauer: bis zu 6 Wochen

Leistungsausprägungsphase

- Reduzierung der Übungsanwendung im speziellen Training auf 9 - 11 Hauptübungen
- Reduzierung des Wiederholungen bei weiter ansteigenden Lasten
- der Anteil des allgemeinen Trainings wird auf ein Minimum reduziert
- Dauer: bis zu 4 Wochen



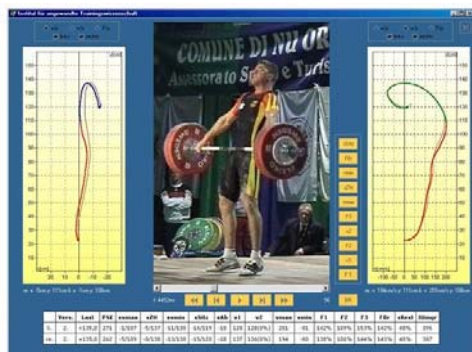
Hervorzuheben ist, dass die einzelnen Phasen nicht abrupt enden, sondern fließende Übergänge realisiert werden. Damit soll eine ausreichende Anpassung an die veränderten Trainingsreize gewährleistet werden. Die kleinste Einheit in der Trainingsplanung ist der **Mikrozyklus** (MIZ), auch Wochentrainingsplan genannt. Hier werden für die Woche die Trainingstage, Trainingsübungen mit den jeweiligen Lasten und Wiederholungen und Trainingszeiten festgelegt. Neben den klassischen Wettkampfübungen (Reißen, Stoßen) werden im Training auch sogenannte Hilfsübungen trainiert. Dazu gehören alle teilklassischen Übungen zur Verbesserung der Hebetechniken (wie Standreißen, Standstoßen) und auch Übungen zum allgemeinen Kraftaufbau mit der Hantel (z.B. Kniebeuge, Kraftdrücken, etc.).

Einem weiteren Feld der Wettkampfvorbereitung kommt heute eine sehr große Bedeutung zu – die **Biomechanik**. Hier wird seit Jahren sehr intensiv in Zusammenarbeit mit der Wissenschaft an Verbesserungen der Trainingstechnik und der Optimierung der Trainingsmethodik gearbeitet. Dabei wird modernste Technik wie z.B. die Videomessung eingesetzt. Dabei wird der Sportler per Videokamera beim Versuch

aufgenommen und im Anschluss wird dann mittels spezieller Software jede noch so kleine Abweichung von der Ideallinie aufgezeigt. Auf Grundlage dieser Ergebnisse kann ein speziell auf den Athleten abgestimmtes Trainingsprogramm ausgearbeitet werden. Diese Fortschritte haben dazu beigetragen, dass die Leistungsfähigkeit der Gewichtheber ständig zugenommen hat. Für einen Olympiasieg im Jahr 1928 musste Kurt Straßberger in der Gewichtsklasse über 82,5kg! im beidarmigen Reißen 107,5 kg und im Stoßen 142,5 kg erbringen. Diese Leistungen hat Nico Müller bereits im Jugendbereich in der Gewichtsklasse bis 69kg bewältigt.



Olympic Weightlifters @ Lift Up
Kurt Straßberger im Jahr 1928



Nico Müller im Jahr 2010



**Frauenpower
beim SV Germ. Obrigheim**

Wussten sie, dass derzeit sieben junge Frauen/Mädchen für den SV Germ. Obrigheim zur Hantel greifen? Auch bei den Germanen ist das Frauengewichtheben inzwischen soweit fortgeschritten, dass in den letzten Wettkämpfen die halbe Landesliga-Mannschaft „weiblich“ besetzt war und diese sich als wichtige Stütze für das Team profiliert haben. Seele des Ganzen ist Carolin Kretz, die mit ihren gerade 22 Jahren bereits auf einige Jahre gutes, erfolgreiches Gewichtheben zurückblicken kann. Auch ihr strapaziöser Job als Krankenschwester und der damit verbundene Schichtdienst hindern sie nicht daran, sich ganz in den Dienst der Mannschaft zu stellen und sie ist immer da, wenn sie gebraucht wird.



Ihr zur Seite stehen eine A- und eine B-Jugendliche. Die 16-jährige Alisha Seufert hat erst vor einem knappen Jahr mit dem Gewichtheben begonnen und sich in dieser kurzen Zeit sehr gut entwickelt. Sie wurde 2010 dritte der deutschen Meisterschaft und fünfte der intern. deutschen Meisterschaft. Ihre Bestmarken liegen derzeit bei 54 kg im Reißen und 70 kg im Stoßen.



Schon etwas länger dabei ist die 15-jährige Leah Kratschmann, die bereits vor zwei Jahren dritte bei deutschen Meisterschaften wurde. Sie bringt von diesen Dreien aktuell mit knapp 60 Punkten die höchste Relativpunktzahl, wobei ihre persönlichen Bestwerte derzeit im Reißen 47 kg und im Stoßen 56 kg betragen.



Noch nicht für die Mannschaft startberechtigt sind die beiden C-Jugendlichen



Laura Waldenberger

und



Lena Trummer.

Beide zählen zu den besten Gewichtheberinnen ihres Altersbereiches und bewältigen bereits Lasten, von denen ihre gleichaltrigen männlichen Kollegen oftmals nur träumen können.

In ihre Fußstapfen treten wollen die beiden 10-jährigen Sarah Döll und Marie Waldenberger.





Scheibenschieben

Ein Job mit großer Verantwortung

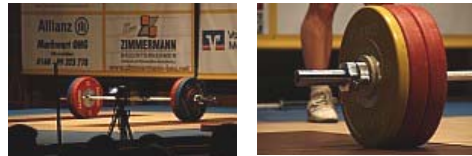
Sie stehen bei jedem Wettkampf auf der Bühne und damit direkt im Fokus der Zuschauer. Und das wesentlich länger als jeder zum Einsatz kommende Heber. Gemeint sind die Scheibenstecker, die den eigentlichen Protagonisten die Hantel richten und mit diversen Scheiben beladen. Ein anspruchsvoller und strapaziöser Job, der wegen der häufigen Gewichtswechsel volle Konzentration und einiges an körperlichem Einsatz erfordert.



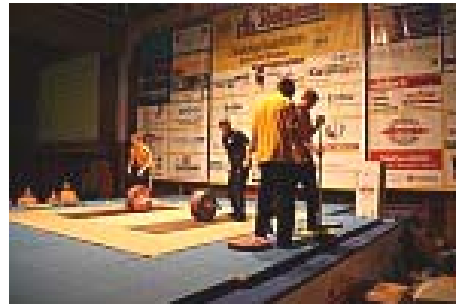
Bei den Mannschaftskämpfen in Obrigheim wird dieser Job ausschließlich von Jugendlichen erledigt, die sich in großer Zahl um diese Aufgabe reißen und absolut vorbildlich erledigen. Ein wohltuender Gegensatz zu den Vereinen, die ihre Scheibenschieber teilweise sogar „bezahlen“ müssen, damit sich überhaupt jemand dafür findet. Verblüffend die Schnelligkeit und Sicherheit, mit denen die Jungs und Mädchen ohne irgendwelche unterstützenden Hilfsmittel die Gewichte auflegen.



Worauf es beim Schieben in erster Linie ankommt ist natürlich die Gewichte richtig zu stecken, das heißt die je Versuch erforderliche Last korrekt und zügig aufzulegen. Die Schwierigkeit dabei ist zu erkennen, wann brauche ich welche Scheiben. Ab wann sind z.B. die 10er Scheiben erforderlich, wann muss ich auf 20er Scheiben wechseln usw.



Beispiel: Um eine Herrenhantel mit 156 kg (siehe rechtes Bild) zu bestücken muss ich wissen, dass die Stange selbst 20 kg wiegt, dazu je zwei 25er Scheiben, je eine 15er Scheibe, je eine 0,5er Scheibe sowie je ein Verschluss, der jeweils 2,5 kg wiegt.



Eine Hilfestellung dabei ist die farbliche Kennzeichnung der einzelnen Scheiben. Bei den großen Scheiben entsprechen 25 kg der Farbe rot, 20 kg der Farbe blau, 15 kg der Farbe gelb und 10 kg der Farbe grün. Bei den kleinen Scheiben entsprechen 5 kg der Farbe weiß, 2,5 kg der Farbe rot, 2 kg der Farbe blau, 1,5 kg der Farbe gelb, 1 kg der Farbe grün und 0,5 kg der Farbe weiß.



Unterscheiden muss man auch noch zwischen Herren- und Damenhanteln, die gleichfalls unterschiedliche Gewichte aufweisen und somit auch unterschiedlich bestückt werden müssen.



Wie die obigen Bilder zeigen beschränkt sich die Aufgabe der Scheibenstecker aber nicht allein auf das Gewichte aufzulegen, sondern dazu gehören auch Dinge wie Säubern der Pritsche, Desinfizieren der Hantel usw.

Über allem aber steht, dass man den jungen Athleten diese Aufgabe auch zutraut. Und sollte wirklich mal ein Fehler passieren geht die Welt auch nicht unter. Wir jedenfalls sind stolz auf unsere Jungs und Mädchen. Für uns sind sie die

besten Scheibenschieber Deutschlands!

Nachfolgend ein paar Bilder, die die Scheibenschieber in Aktion zeigen.



**Zehn-Jahres-Bilanz der Obrigheimer
Mastersheber bei nationalen und inter-
nationalen Meisterschaften**

2000

- DM 2. Kretz, Walter
EM 5. Kretz, Walter Griechenland
WM 3. Kretz, Walter Florida

2001

- DM 3. Kretz, Walter
EM 5. Kretz, Walter Tschechien



2002

- DM 3. Nitschke, Horst
OG 4. Nitschke, Horst Australien
5. Kretz, Walter Tschechien



2003

- DM 1. Kretz, Walter
3. Nitschke, Horst
EM 3. Kretz, Walter Frankreich
WM 4. Nitschke, Horst Savanna/USA

2004

- DM 2. Kretz, Walter
2. Nitschke, Horst
EM 3. Kretz, Walter Polen
WM 4. Kretz, Walter Österreich



2005

- DM 1. Kretz, Walter
EM 2. Kretz, Walter Slowakei
OG 4. Kretz, Walter Kanada
5. Nitschke, Horst Kanada

2006

- DM 1. Kretz, Walter
1. Blank, Alfred
EM 1. Fein, Ingo Heinsheim
1. Strompf, Axel Heinsheim
2. Blank, Alfred Heinsheim
WM 2. Blank, Alfred Frankreich
5. Kretz, Walter Frankreich

2007

- DM 1. Nitschke, Horst
1. Fein, Ingo
2. Kretz, Walter
EM 3. Nitschke, Horst Zypern
3. Kretz, Walter Zypern
WM 4. Kretz, Walter Ungarn



2008

- DM 1. Kretz, Walter
1. Fein, Ingo
3. Nitschke, Horst
EM 2. Nitschke, Horst Tschechien
4. Kretz, Walter Tschechien
WM 2. Nitschke, Horst Griechenland
4. Kretz, Walter Griechenland



2009

- DM 1. Kretz, Walter
2. Nitschke, Horst
3. Waldenberger, Franz
EM 2. Kretz, Walter Russland
2. Nitschke, Horst Russland
2. Jakob, Karl-Heinz Russland
OG 1. Nitschke, Horst Australien



2010

- DM 1. Fein, Ingo
2. Kretz, Walter
2. Pischzan, Daniel
4. Nitschke, Horst
EM 4. Nitschke, Horst Österreich
6. Walter, Kretz Österreich
WM 4. Nitschke, Horst Polen
5. Kretz, Walter Polen



Was steht an?

- 02.04.11 Landesmeisterschaften
30.04.11 Deutsche Meisterschaften
30.05.11 Europameisterschaften
30.08.11 Weltmeisterschaften



16.10.10:

Langen – AV Speyer 488,2: 777,0
 St. Ilgen – KSV Durlach 735,0: 711,0

06.11.10

SV Obrigheim – Langen 771,2: 493,2
 AV Speyer – AC St. Ilgen 824,8: 610,0

20.11.10:

KSV Durlach – AV Speyer 611,0: 827,4
 St. Ilgen - **SV Obrigheim** 754,0: 801,6

18.12.10:

KSV Durlach – Langen 716,4: 405,6
 AV Speyer – **Obrigheim** 827,3: 900,9

15.01.11:

KSV Langen – AC St. Ilgen 488,6: 664,2
Obrigheim – KSV Durlach 721,0: 605,8

29.01.11:

KSV Durlach – AC St. Ilgen 710,4: 691,0
 AV Speyer – KSV Langen 830,2: 361,0

12.02.11:

KSV Langen – **Obrigheim** 484,4: 657,0

26.02.11:

AV Speyer – KSV Durlach 864,4: 612,0
SV Obrigheim – St. Ilgen 796,1: 770,6

05.03.11:

AC St. Ilgen – AV Speyer 773,8: 893,6

19.03.11:

AC Germania St. Ilgen – KSV Langen
 KSV Durlach – **SV Obrigheim**

26.03.11:

SV Germania Obrigheim – AV Speyer

09.04.11:

KSV Langen – KSV Durlach

**TABELLE:
 1. BUNDESLIGA MITTE**

		Max.	Punkte
1. SV Germania Obrigheim			
4647,8	3935,3	900,9	18:0
2. AV 03 Speyer			
5844,7	4356,9	893,6	18:3
3. KSV Durlach			
3966,6	4244,4	716,4	6:12
4. AC Germania St. Ilgen			
4998,6	5226,1	773,8	6:15
5. KSV Langen			
2721,0	4416,0	493,2	0:18



	06.11.	20.11.	18.12.	15.01.	12.02.	26.02.	19.03.	26.03.
	Langen	St. Ilgen	Speyer	Durlach	Langen	St. Ilgen	Durlach	Speyer
	Heim	Auswärts	Auswärts	Heim	Auswärts	Heim	Auswärts	Heim
Marco	117,0	124,0	120,0	-	-	-		
FRICK	140,0	150,0	-	-	-	137,0		
	106,0	120,0	43,0	-	-	60,0		
Rene	152,0	152,0	157,0	150,0	150,0	154,0		
HORN	200,0	195,0	200,0	190,0	200,0	205,0		
	158,0	152,0	162,0	145,0	153,0	159,0		
Waldemar	150,0	150,0	-	151,0	-	150,0		
NEUFELD	177,0	180,0	178,0	177,0	-	180,0		
	126,0	129,0	78,5	124,0	-	129,0		
Matthäus	131,0	131,0	132,0	122,0	120,0	130,0		
HOFMANN	148,0	150,0	161,0	-	135,0	151,0		
	116,2	114,6	130,2	39,3	87,6	113,6		
Nico	110,0	121,0	128,0	117,0	-	124,0		
MÜLLER	144,0	150,0	160,0	145,0	-	150,0		
	115,0	130,0	147,0	123,0	-	131,0		
Jakob	135,0	140,0	139,0	132,0	140,0	143,0		
NEUFELD	166,0	170,0	170,0	163,0	171,0	176,0		
	150,0	156,0	158,0	141,0	157,0	165,0		
Jose Juan	-	-	165,0	-	-	-		
NAVARRO	-	-	205,0	-	-	-		
	-	-	182,2	-	-	-		
Karsten	-	-	-	117,0	117,0	-		
KLUGE	-	-	-	146,0	148,0	-		
	-	-	-	91,2	93,4	-		
Adrian	-	-	-	-	70,0	78,0		
MÜLLER	-	-	-	-	90,0	-		
	-	-	-	-	80,0	39,5		
Ingo	-	-	-	-	130,0	-		
FEIN	-	-	-	161,0	164,0	-		
	-	-	-	57,5	86,0	-		
Gesamt:	771,2	801,6	900,9	721,0	657,0	796,1		